HEPATITIS C: RESULTADO POSITIVO

Arizona Department of Corrections
Health Services Bureau

Inmate Wellness Program
HEP 1022-CS - Revised 07/08

Recibir un resultado positivo de la prueba de hepatitis C puede ser aterrador, pero lo importante es aprender más sobre cómo llevar una vida sana. La información es la clave para vivir bien con la hepatitis C.

El tiempo está de su lado

La hepatitis C es una enfermedad lenta y pueden pasar de 20 a 30 años antes que se desarrollen problemas de salud graves. Además, 15-20% de las personas infectadas con hepatitis C "limpian" el virus de forma natural y no desarrollan una enfermedad crónica. Normalmente hay mucho tiempo para aprender más acerca de la hepatitis y para tomar las mejores decisiones para su salud.

Permanezca sano

Aquí le presentamos varios consejos sencillos para proteger a su hígado y llevar una vida sana:

- Evite ingerir alcohol y drogas.
- Ingiera una dieta sana y balanceada (limite el consumo de grasas y sales en la medida de lo posible).
- Beba por lo menos 8 vasos de agua al día.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Sea sincero con el personal médico respecto a su comportamiento antes, durante y después de su ingreso a prisión.
- Evite o reduzca el uso del tabaco.
- No tome vitaminas que contengan hierro.
- Trate de controlar el stress y tenga una actitud positiva.

Cómo proteger a los demás

La hepatitis C se transmite por contacto **sangre con sangre**. Para que se transmita el virus, la sangre tiene que entrar al cuerpo de otra persona a través de una abertura o herida en la piel. Esto puede darse al compartir artículos de uso personal (como los rastrillos), equipo para consumir drogas o para tatuajes o piercing, o mediante una relación sexual. No se puede transmitir la hepatitis C al compartir utensilios

para comer, el baño, fuente para beber o la regadera.

Tratamiento médico

Muchas personas con VHC llevan una vida normal y sana y quizás no necesitan o no son elegibles para recibir tratamiento médico. El tratamiento se decide para cada caso por separado y depende de varios factores, como el avance de la enfermedad, conductas y estilos de vidas (tales como el consumo de drogas y alcohol) y la edad.

Recursos para obtener más información:

- Coalición Nacional para el VHC en Prisión / Proyecto de Concientización sobre la Hepatitis C – Publica el boletín "Concientización sobre la Hepatitis C" sin costo. Para suscribirse, envíe una carta a HCAP, PO Box 41803, Eugene, OR, 97404.
- La Cámara de Compensación Nacional de Información sobre Enfermedades Digestivas – Material para la educación de pacientes sobre la hepatitis C. Para obtener copias sin costo, escriba a NDDIC: 2 Information Way, Bethesda, MD, 20892-3570.
- Paz mental para cumplir su sentencia – Manual de meditación sin costo para reos, de Doug Booth. Envíe su solicitud a Heart Mountain Prison Project, 1223 So. St. Francis Drive, Suite C, Santa Fe, NM, 87505.
- L*O*L*A - Organización Latina para Crear Conciencia Respecto al Hígado. P.O. Box 842, Throggs Neck Station, Bronx, NY 10465
- HCV Advocate – Suscripción al boletín, \$20/año (\$10 si tiene ingreso fijo). Tides Center/HCSF, PO Box 427037, San Francisco, CA, 94142-7037.
- HEPNews – Suscripción al boletín, \$10/año. Hepatitis Education Project, 4603 Aurora Avenue N., Seattle, WA, 98103.
- Departamento de Servicios de Salud de Arizona, Programa de Hepatitis C. Teléfono: (602) 364-3658 ó 1-800-496-9660.

"Este documento es una traducción del texto original escrito en inglés. Ésta no es una traducción oficial y no compromete a este Estado ni a ninguna subdivisión política de este Estado."